

健康食品停看聽

◎北醫附醫藥劑部王爾瑩藥師◎



市面上健康食品琳琅滿目，但是您知道什麼是健康食品嗎？健康食品不同於藥品或食品，其為具有特定保健功效的食品，可以增進健康、減少疾病危害風險，但是無法治療或矯正人類疾病。

凡經衛生署核准上市的健康食品，會有衛署健食字號、衛署健食規字號及健康食品標章，如「衛署健食字號第 A00000 號」或「衛署健食規字第 000000 號」及標章。

雖然**健康食品**不是藥品，但是**使用上**也有潛在的危險性，千萬不能因為它是食品而大意，選擇**健康食品**時可尋求專業諮詢，正確使用並定期評估身體狀況；發生不良反應則應停止使用，如果停用未改善或發生嚴重不良反應要就醫治療。

財團法人藥害救濟基金會為促進民眾使用健康食品及錠膠劑型之食品的安全性，建置了「全國健康食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統」，並於醫院、健康食品廠商及地方衛生單位等處建置通報窗口。

凡是經衛生署核准上市之具衛署健食字號、衛署健食規字號的健康食品及市售錠、膠劑型之其他保健食品，如食用發生任何不適而就醫或未達宣稱之保健功效者，皆可進行通報。民眾可以自行通報或透過通報窗口做通報，通報方式分為紙本及線上通報 2 種，詳細通報方法可至通報系統網頁(<http://hf.doh.gov.tw>)查詢。